

掌控屏幕时间

• 了解您家庭使用媒体的情况

您不应当对为您的家庭制定，或者修改使用媒体的规则感到忐忑不安，但是首先，您应当对您的孩子使用媒体的情况有一个现实的了解。减少孩子们使用电子装置的时间始于对您孩子什么时候，以及怎样使用电子装置的了解。您可以在 24 小时内追踪孩子使用媒体的情况 (我们设计的**媒体使用表格**可以帮助您追踪)。孩子们使用什么媒体？星期一到星期五晚上使用的情况和周末有什么不同？

• 并非所有的屏幕时间都是平等的

用一个小时的时间射杀僵尸与用一个小时通过智能手机应用程序学习词汇或者作曲是有很大不同的。除了孩子玩**多长时间**以外，他们玩什么也是非常重要的。有时，孩子们随便玩一玩无伤大雅，但是您可以通过对以下 4 个 C 加以考虑而最大限度地运用您孩子玩电子装置的时间：

- **关联 (Connection)**。儿童和他们所观看、玩或者阅读的东西产生个人关联是非常重要的。他们是否身心投入？醉心其中？或者受到启迪？身临其境或者设身处地会使孩子们学到更多。
- **批判性思维 (Critical thinking)**。寻找可以让孩子深度探讨一个话题、课题或者技巧的游戏。或许那个游戏可以促使儿童**探索一个道德难题或者利用战略来绕过障碍**。死记硬背或者简单的问答形式的游戏看上去可能很有教育意义，但是这样的游戏并不能帮助孩子找到深度或者长久的意义。
- **创造性 (Creativity)**。很多了不起的教育产品都有一个重要的特征，那就是，能够促使儿童**创造新的内容** — 比如一个视频游戏的新层次，或者一首新歌。如果儿童们能够把他们自己的创造力融入游戏当中，他们就会有更大的成就感。
- **背景 (Context)**。帮助孩子理解他们的电子游戏如何和真实世界关联在一起。对年幼儿童来说，和他们讨论他们所玩的游戏或者观看的电影最为关键。在孩子们玩或者观看的时候，您要和他们在一起，问一问他们学到了什么。在网上做一些相关的活动能够扩展他们的学习。

请记住，在玩技术产品的时候，孩子们需要休息 — 这样做不仅可以减少孩子们观看电子屏幕的时间，而且可以帮助孩子们离开屏幕，把电子装置放下。

• 找到问题的根源

如果您最担心的问题是技术取代了其他活动，请考虑限制孩子玩电子装置的时间，并鼓励他们从事其他的活动。如果您担心孩子们的互动只限于数码从而失去社交技巧，请确保全家人一起从事网络以外的活动 (吃晚饭的时候不使用技术产品就是一个很好的做法)。如果问题是孩子们晚上睡眠不足，请考虑不允许孩子把电子装置带进卧房，至少是回房间睡觉的时候。或许是观看了太多的 YouTube 录像或者电视剧，或者屏幕的闪光或者不断进来的短信让孩子的大脑过于活跃而无法放松，技术产品确实影响了很多孩子的睡眠。